



Cada quant t'has de canviar el pijama?

[inicentrareport]Alguna vegada t'has preguntat cada quant t'hauries de canviar el pijama? És possible que pensis que s'hauria de canviar cada setmana, però en realitat **te l'hauries de canviar cada 3 o 4 dies, i no superar mai els 7.**

Normalment, duem el pijama posat durant més de 8 hores. Durant aquest temps, **el pijama va acumulant suor i cèl·lules mortes**, la qual cosa facilita que proliferin els bacteris.

És per això que no canviar suficient de pijama pot ser molt perjudicial per a la salut, ja que poden aparèixer **infeccions a la pell, irritacions, cistitis o acne corporal.**

Segons els experts, és imprescindible fer servir un pijama net si:

- Ets una persona que tendeix a suar molt
- Has tingut un sopar copiós
- La temperatura és elevada
- Dormiràs amb algú que et fa tenir calor

A més, **si dorms sense roba interior, hauries de tractar el pijama com a tal i canviar-te'l cada dia.**

Et deixem unes recomanacions per poder fer servir el pijama durant més dies:

- Dutxar-te sempre abans de posar-te'l.
- Dormir amb roba interior, tant amb calces/calçotets com amb samarreta interior.
- Evitar l'ús de cremes corporals abans de posar-te'l.
- Assegurar-te que el pijama no té humitat.

[ficientrareport]